

ふれあい広場 イルミネーション

今年も点灯します

12月4日(日)～1月5日(木)
16時～22時
★ただし31日(土)は16時～翌3時



公民館だより
とのえ

TEL42-3204

第33回外江地区卓球大会 結果

(敬称略)



[11月23日(水) 於: 外江小学校体育館]

- ☆優勝 大島 陽平・粟田口さとみ ペア
- ☆準優勝 門脇修一郎・金坂 清治 ペア
- ☆3位 門脇 賢・坂本 節夫 ペア
- ☆3位 南家武志郎・山本 英輔 ペア



公民館で活動されているすべての卓球サークルから参加していただき、親睦を深めることができました。

子ども卓球クラブも参加しました



【外江公民館よりのお知らせ】

暖房が必要な季節になりました。夜間や土日祝など、職員不在の時間帯は、全館暖房はつきません。各室ファンヒーターで対応していただいておりますので、火の取り扱いに十分注意してご利用ください。



『新春のつどい』案内

新春を祝して、皆さんのご活躍を祈念するとともに希望新たに慶びを交わしましょう。左記のとおり「新春のつどい」を催します。お誘い合わせて出席くださいますようご案内いたします。

- ◎日時 一月三日(火) 午前九時～
- ◎会場 外江公民館
- ◎会費 五百円
- ◎申込 自治会長、または公民館へ
- ◎切 十二月十六日(金)



【平成28年度ケヤキ並木清掃活動】

10月30日からスタートした「ケヤキ並木清掃活動」は11月いっぱい終了しました。中学生ボランティアを含め、地域の皆さまには多数のご参加、ご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

先日、外江地区自治連合会が清掃活動の功績をたたえられ、県から表彰をうけました。おめでとうございます。



【年末・年始のお知らせ】

12月29日(木)～1月3日(火)までは、休館となります。今年も公民館活動にご協力いただき、ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。 職員一同



社会教育
講座報告

認知症予防講演会

「今日から始める認知症予防」
〜元気な脳で人生を楽しもう!のヒント〜
開催しました!

十一月十五日、鳥取大学医学部臨床心理士の竹田信也先生を講師にお迎えして認知症予防講演会を開催しました。

認知症についての基本的知識や病気の人と周囲とのかかわり方などをわかりやすく教えてもらいました。病気になる確率を下げ、発症をできるだけ遅らせるために楽しくできる「脳いきいき五か条」などの予防方法について、皆さん興味深く聞いておられました。

お話の内容は幅広く、医療についての最新情報なども教えていただき大変勉強になりました。



脳いきいき5か条

食

- ・野菜、果物と魚中心
- ・腹八分でよく噛む

動

- ・軽く汗ばむ程度散歩
- ・いつもと違う道を通る

楽

- ・自分から話をする
- ・指先や頭を使う趣味

知

- ・買い物で暗算する
- ・新聞記事を音読する

休

- ・30分程度昼寝をする
- ・リラックス体操



◎自分流の脳いきいきメニューを作りましょう!
◎5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう

日野町公民館と交流をしました

10月29日(土)、「日野町公民館まつり」に参加しました。

公運審及び公民館職員の6名で境港産のカニや干物など海の幸を持って、日野町公民館へ向かいました。販売前からたくさんの方に並んでいただき、持参した商品はすぐに完売となりました。また外江公民館から「海峡句会」の作品6点を展示していただき、文化交流もすることができました。



地域の人たちから温かい汁やコーヒーなどを振る舞っていただき交流を深めることができました。



集まったどんぐりは日野町公民館へ届けました。
1区の吉田さん、古徳さん
11区関さん他たくさんの方々が協力ありがとうございました。

【境港警察署からのお知らせ】

年末の交通安全県民運動

12月12日(月)～12月21日(水)

- 夕暮れ時や夜間の交通事故防止
- 高齢者と子どもの交通事故防止
- チャイルドシートの使用と全ての座席シートベルトの着用徹底
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進



【ウルトラスポーツクラブ】

☆ビーズ教室☆

～ビーズで干支を作りましょう～

日 時：12月11日(日) 午前10時～

場 所：外江公民館

参加費：材料費

申 込：12月8日(木) 〆切

お問合せ：42-3224 (拝藤)

海 峡 句 会

天上は一枚の紺蕎麦の花
暮し良き街に地震ふる冬隣
豪華船秋の港の小さく見え
彼岸花残して土手の草を刈る
老ゆるとは深まる秋のごとくなり
秋風や足湯に並ぶ膝頭
吹く風も波打つ音も冬に入る

原 素水
浜田早智子
足立 春美
里見 信夫
遠藤 量
板倉 弘明
拜藤 幸雄

